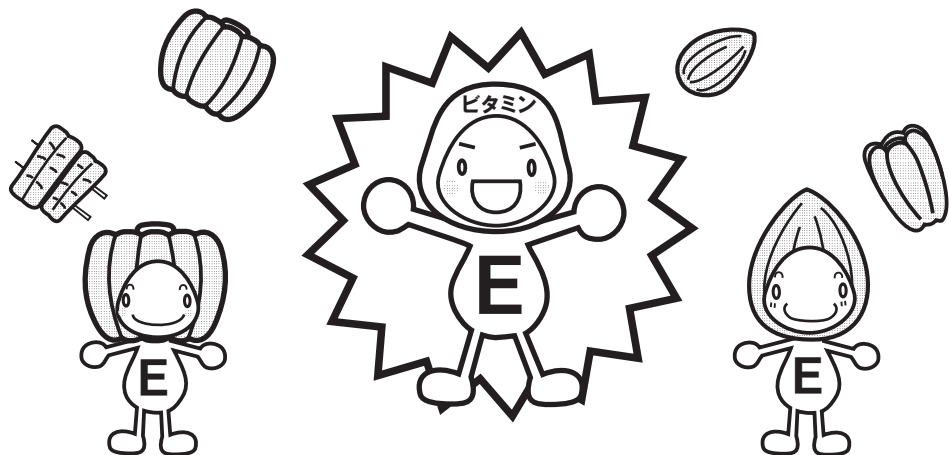


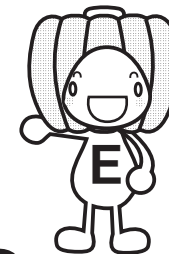
# ビタミンE



## ビタミンEとは

強い抗酸化作用を持つビタミン。  
細胞の老化を防ぐことから「若返りのビタミン」と呼ばれています。  
生活習慣病や酸化による老化などの予防効果が期待できます。

油脂に溶ける脂溶性ビタミンのひとつです。  
光や熱、酸素によって壊れやすい性質があります。



## どんな働きをするのか？

### 『活性酸素による酸化から体を守る』

活性酸素は身体にとって必要なものですが、  
過剰に発生してしまうと…

- ・細胞を酸化させて傷つける  
⇒老化やガンの原因といわれています。
- ・LDLコレステロール(悪玉コレステロール)を酸化させ、血管内に付着させる  
⇒動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞といった生活習慣病を引き起こす原因となります。

ビタミンEはこのような活性酸素の働きに対して自身が身代わりに酸化されて細胞を守り、活性酸素による害を減らすのに役立ちます。  
ビタミンA・Cと一緒に摂取するとより効果を高めま  
す。



かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

## ①『血行をよくして冷え性を改善』

ビタミンEは血管や血液成分を酸化から守り、血栓が  
できにくいようにして血液の流れをスムーズにする働  
きをします。

末梢血管をひろげ、血行をよくする働きもあることか  
ら、血行障害によって生じる  
肩こりや頭痛、冷え性などの  
改善が期待されています。



## ②『肌のしみ・しわ予防』

ビタミンEには紫外線により発生した活性酸素を  
除去する効果があります。

また、細胞の老化を防ぎ、若さを保つ効果  
も期待できます。



### ビタミンEが更年期障害の諸症状を緩和？

ビタミンEは血行を促進し、ホルモン分泌を調整する働き  
もあるので、不足するとホルモン分泌に乱れが生じたりし  
ます。更年期にホルモンバランスが乱れることで生じる、  
のぼせや顔の火照り、発汗、イライラなどといった更年期  
障害の特徴的な諸症状もビタミンEを摂取することで緩和  
される効果が期待できます。

## ↓『ビタミンEが不足すると…』↓

動脈硬化、溶血性貧血、不妊、肌のしみや  
くすみ、肩こり、冷え性など

ビタミンEは抗酸化作用が強く、老化を防ぐ効果を持った  
物質なので、不足すると全身の老化が進行します。これは、  
お肌の老化だけでなく、動脈硬化(血管の老化)が進んだり  
免疫が低下して疲れやすくなったり風邪を引きやすくなっ  
たりします。

未熟児や乳幼児などはビタミンEが不足すると、赤血球膜  
の抵抗性が弱まり、溶血性貧血を起こすことがあります。  
他にも、ビタミンE不足は血行不良の原因にもなるため、  
肩こりや冷え性が起きやすくなったり、筋力低下や感覚異  
常を引き起こすことも報告されています。

## ↑『ビタミンEを摂りすぎると…』↑

過剰症は起きにくいです。

ビタミンEを食品で摂取するなら問題はありませんが、  
サプリメントで摂る場合は過剰摂取に気をつけましょう。

サプリメントの摂取は許容上限摂取量以下にしましょう。

サプリメントに関しては、過剰に長期服用  
すると出血しやすくなったり軽度の肝障害  
を起こすといった過剰症がみられることも  
あります。

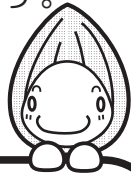


## ◇ビタミンEの上手な摂り方◇

ストレスの多い現代人の生活では、活性酸素が過剰に発生しやすくなっているため、ビタミンEを効率よく摂取する必要があります。

ビタミンEは油脂に溶けやすいビタミンなので、調理油や乳脂肪と一緒に摂取すると吸収力が高まります。

ただし油脂を摂りすぎると、その油脂の酸化を防止するため、ビタミンEの必要量も増えてしまうので注意しましょう。



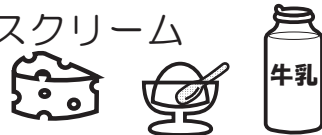
### 『調理油と組み合わせる』

揚げ物、炒め物、マヨネーズやドレッシングをかけた料理などにします。



### 『乳製品と組み合わせる』

牛乳、生クリーム、チーズ、アイスクリームなどと合わせます。



### 『ビタミンA、ビタミンCと一緒に摂りましょう!』

ビタミンEは他の物質の身代わりに酸化されるとその効力を失いますが、ビタミンCには酸化したビタミンEを再生する働きがあるので、一緒に摂るとよいでしょう。また、ビタミンAにも抗酸化作用があるため、こちらも合わせて摂ると効果的です。

⇒ビタミンCは、レモン、いちご、キウイ、キャベツ、ブロッコリーなどに多く含まれます。

⇒ビタミンAは、鶏レバー、うなぎの蒲焼き、ほうれん草、にんじんなどに多く含まれます。



## どのくらい摂ればいい?

日常の食生活では摂りすぎになる心配はほとんどなく、積極的に摂りたい栄養素のひとつです。

### ◇ビタミンEの1日摂取基準◇

「日本人の食事摂取量基準(2010年版)」から抜粋

年齢	目安量(mg/日)		上限あり(mg/日)
	男	女	
18~70以上(歳)	7.0	6.5	650~900

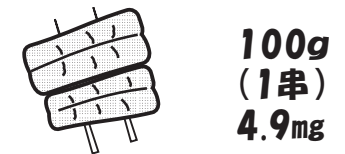
○妊婦+0、授乳婦は+3.0を付加します。

## ビタミンEを多く含む食品

### キングサーモン(生)



### うなぎの蒲焼き



### マグロ油漬缶詰



### 子持ガレイ(生)



### ひまわり油



13g  
(大さじ1)  
5.0mg

### 綿実油



13g  
(大さじ1)  
3.7mg

### サフラワー油



13g  
(大さじ1)  
3.5mg

### 西洋かぼちゃ(生)



120g  
(皮・種除く)  
5.9mg

### アーモンド(乾)



14g  
(約10粒)  
4.3mg

### 大根葉(ゆで)



100g  
(約1本分)  
4.9mg

### 赤ピーマン(生)



100g  
(1個、  
へた・種除く)  
4.3mg

### モロヘイヤ(生)

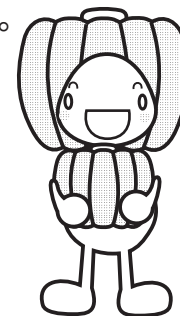


100g  
(1束)  
6.5mg

## ◇ビタミンEを摂ろう◇

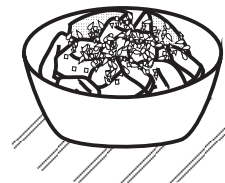
### 『かぼちゃの白ごま和え』

かぼちゃにはカロテン、ビタミンC、B1、B2、Eなどのビタミン類と、カルシウム、リン、カリウムなどのミネラルを含み、食物繊維も豊富です。白ごまにもビタミンEが豊富に含まれ、ごまの脂質である不飽和脂肪酸は、血中コレステロールを下げ、脳を活性化する働きがあります。かぼちゃとすりごまで、ビタミンEを効率よく摂取しましょう。



#### 《材料：二人分》

かぼちゃ	大 1/8個(170g)
A {しょうゆ	小さじ1/2
鶏がらスープの素(顆粒)	少々
すり白ごま	大さじ2



#### 《作り方》

- ①かぼちゃは種とワタを取り、ラップで包み電子レンジ(600W)で2分、上下を返してさらに1分加熱します(竹串がスッと通るまで)。
- ②かぼちゃが熱いうちにフォークで粗くつぶし、混ぜ合わせておいたAの調味料を加えて、器に盛り、ごまを和えます。